

8 Termine von 9:00 – 11:00 Uhr:

- Donnerstag, 25.02.2021
- Donnerstag, 04.03.2021
- Donnerstag, 11.03.2021
- Donnerstag, 18.03.2021
- sowie
- Donnerstag, 15.04.2021
- Donnerstag, 22.04.2021
- Donnerstag, 29.04.2021
- Donnerstag, 06.05.2021

**Katholische Beratungsstelle für Ehe-,
Familien- und Lebensfragen**

Steinweg 12
50667 Köln

0221 – 2 05 15 15
info@efl-koeln.de



**achtsam sein
digitales Gruppenangebot**

Ein Gruppenangebot

achtsam sein – in Partnerschaft und Familie

Ein Gruppenangebot für Menschen, die in ihrem Leben, ihrer Partnerschaft und ihrer Familie mehr Achtsamkeit und Ruhe entwickeln möchten.

Die Gruppe soll helfen, hin und wieder aus den alltäglichen Routinen auszusteigen, den Autopiloten auszuschalten und bewusst im Hier und Jetzt anzukommen, um zu spüren, was wirklich (und) wesentlich ist.

Die Gruppe bietet Erfahrungsaustausch, Übungen und Ideen für die individuelle Achtsamkeitspraxis.

Inhalte sind u.a.:

- Achtsame Körperwahrnehmung (BodyScan)
- Achtsame Atembeobachtung
- Achtsame Wahrnehmung
- Achtsame Bewegung
- Achtsame Kommunikation
- Achtsames Betrachten der Gedanken
- Achtsames Erforschen von Gefühlen
- Achtsames Handeln

Teilnehmer*innen der Gruppe sollten Raum und Zeit haben sich täglich **mindestens 20 Minuten** ihrer Achtsamkeitspraxis zu widmen.

Die Gruppe ist auch geeignet für Menschen, die schon Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen haben oder bereits an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen haben und für ihre eigene Achtsamkeitspraxis Unterstützung suchen.

Vor der Anmeldung zur Gruppe sollte ein Vorgespräch per Video mit Herrn Neukirchen vereinbart werden.

Gruppengröße:

Max. 7 Teilnehmer*innen

Gruppenleitung:

CHRISTOPH NEUKIRCHEN
Ehe-, Familien- und Lebensberater,
Achtsamkeitstrainer

Termine:

8 Termine von 9:00 – 11:00 Uhr:

- Donnerstag, 25.02.2021
- Donnerstag, 04.03.2021
- Donnerstag, 11.03.2021
- Donnerstag, 18.03.2021
sowie
- Donnerstag, 15.04.2021
- Donnerstag, 22.04.2021
- Donnerstag, 29.04.2021
- Donnerstag, 06.05.2021

Ort:

digital als „Videokonferenz“

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Sekretariat der Beratungsstelle:

Tel.: 0221-2051515

Mail: info@efl-koeln.de